|  |
| --- |
| **1. Kyu – Braungurt** |
| **2. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Handlungskomplex** |
| 2.1 | Verteidigung am Boden nach erfolgter Wurftechnik: |
| 2.1.1 |  |  |
| 2.1.2 |  |  |
| **13. Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** |
| 13.2 | Anwendung von Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination: |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Atemi- und Wurftechniken in Kombination |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform (Partner passiv mit festen Vorgaben)** |
| 13.1 | Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: |
| 13.1.1 | Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreiftechnik {z.B. Fauststoß Führhand (L), Fauststoß Schlaghand (R), Lowkick (L) zum gegnerischen linken Innenmeniskus, Doppelhandsichel gegen die gegnerische Blickrichtung} |
| 13.1.2 | Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorn {z.B. Fauststoß Führhand (L), Fauststoß Schlaghand (R), Körperhaken (R) zur Milz, Hüftfegen (R)} |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | Kombinierte Abwehrtechniken: |
| 3.1.1 |  |  |  |
| 3.1.2 |  |  |  |
| **4. Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Fingerstich |  |  |
| 4.2 | Pressluftschlag |  |  |
| 4.3 | Atemitechnik mit dem Kopf |  |  |
| 4.4 | Halbkreisfußtritt vorwärts |  |  |
| **5. Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 5.1 | Würgetechnik mit Armen oder Händen: |
| 5.1.1 |  |  |  |
| 5.1.2 |  |  |  |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Armhebel im Stand: |
| 6.1.1 |  |  |  |
| 6.1.2 |  |  |  |
| 6.2 | Armhebel bei gegnerischer Bodenlage: |
| 6.2.1 |  |  |  |
| 6.2.2 |  |  |  |
| 6.3 | Handgelenkhebel: |
| 6.3.1 |  |  |  |
| 6.3.2 |  |  |  |
| 6.4 | Fingerhebel |  |  |
| 6.5 | Beinhebel |  |  |
| **7. Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | Beingreiftechnik {7.1.2 nach Wahl des Prüflings}: |
| 7.1.1 | Schaufelwurf |  |  |
| 7.1.2 |  |  |  |
| 7.2 | Talfallzug |  |  |

|  |
| --- |
| **8. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 8.1 | Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1-6 mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung (Folgetechniken optional): |
| 8.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |  |
| 8.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) |  |
| 8.1.3 | Stockschlag zur Körpermitte von außen (3) |  |
| 8.1.4 | Stockschlag zur Körpermitte von innen (4) |  |
| 8.1.5 | Stockstich zur Körpermitte (5) |  |
| 8.1.6 | Stockschlag von oben (6) |  |
| **9. Messerabwehr** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 9.1 | Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1-5 {Floretthaltung} mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung (Folgetechniken optional): |
| 9.1.1 | Messerstich oder -schnitt von oben außen (1) |  |
| 9.1.2 | Messerstich oder -schnitt von oben innen (1) |  |
| 9.1.3 | Messerstich oder -schnitt von außen (3) |  |
| 9.1.4 | Messerstich oder -schnitt von innen (4) |  |
| 9.1.5 | Messerstich geradlinig nach vorn (5) |  |
| **10. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Weiterführung von Hebeltechniken: |
| 10.1.1 |  |  |  |
| 10.1.2 |  |  |  |
| 10.2 | Weiterführung von Wurftechniken: |
| 10.2.1 |  |  |  |
| 10.2.2 |  |  |  |
| 10.3 | Weiterführung von Atemitechniken: |
| 10.3.1 |  |  |  |
| 10.3.2 |  |  |  |
| 10.3.3 |  |  |  |
| **11. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 11.1 | Gegentechniken gegen Hebel: |
| 11.1.1 |  |  |  |
| 11.1.2 |  |  |  |
| 11.2 | Gegentechniken gegen Wurf: |
| 11.2.1 |  |  |  |
| 11.2.2 |  |  |  |
| **12. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 12.1 | Freie SV gegen je 2 Angriffe aus den nachfolgenden 4 Gruppen: |
| 12.1.1 | Gruppe 1: |
| 12.1.1.1 | Kragen fassen (R) oder (L) von hinten | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.2 | Körperumklammerung von hinten über den Armen | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.3 | Armeinhängen {unterhaken} | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.4 | Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2 | Gruppe 2: |
| 12.1.2.1 | Knieschlag (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.2 | Halbkreisfußtritt vorwärts (R) oder (L) zum Oberkörper | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.3 | Griffansatz zum Oberkörper (R) & (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.4 | Hammerfaust (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3 | Gruppe 3: |
| 12.1.3.1 | Stock von oben außen (1) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.2 | Stock von oben innen (2) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.3 | Stock von außen (3) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.4 | Stock von innen (4) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.4 | Gruppe 4: |
| 12.1.4.1 | Messer (R) oder (L) von oben außen (1) |  |
| 12.1.4.2 | Messer (R) oder (L) von oben innen (2) |  |
| 12.1.4.3 | Messer (R) oder (L) von außen (3) |  |
| 12.1.4.4 | Messerstich (R) oder (L) geradlinig (5) |  |

|  |
| --- |
| **15. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 15.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **16. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 16.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |

Arbeitspapier DJJV:









